

Tuula Laiho

OPISKELUKYKYMITTARIN KEHITTÄMINEN SATAEDU:N
OPISKELIJOILLE

Hoitotyön koulutusohjelma
2015

OPISKELUKYKYMITTARIN KEHITTÄMINEN SATAEDU:N OPISKELIJOILLE

Laiho, Tuula
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Maaliskuu 2015
Ohjaaja: Mikkonen-Ojala, Tiina
Sivumäärä: 30
Liitteitä: 9

Asiasanat: opiskelukyky, terveystmittaus, projekti

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella opiskelukykyä testaava mittari, johon kuuluivat terveystkysely ja terveystmittaukset sekä järjestää opiskelukykymittarin testaaminen opiskelijoille Sataedun Kankaanpään toimipaikalla. Testauksesta saadun palautteen perusteella oli tarkoitus arvioida mittarin toimivuutta.

Opinnäytetyössä laadittiin terveystkysely, jonka kysymyksiin otettiin mukaan pystyvyys, läheistuki, opiskeluasenne, terveyden kokeminen ja elintavat. Kysymysten laatimisessa huomioitiin sekä fyysinen että psyykinen terveydentila, ravitsemus- ja nukkumistavat, päihteiden käyttö ja sosiaalinen tilanne. Opiskelukykyyn fyysistä testaamista varten laadittiin terveystmittauksia. Opinnäytetyössä järjestettiin esitestaus Satakunnan ammattikorkeakoulussa ja testauspäivä Sataedussa terveystkyselyn ja terveystmittausten toimivuuden kokeilemiseksi. Testauksesta Sataedussa hankittiin palaute laatimalla palautelomake. Terveystmittausten tuloksia varten laadittiin tuloskortti. Testaajien havaintojen, haastattelujen ja palautelomakkeen vastausten perusteella arvioitiin kehitettyä opiskelukykymittaria ja laadittiin parannusehdotukset seuraavia opiskelukykymittauksia varten.

Opinnäytetyössä laadittua opiskelukykymittaria testattiin ryhmällä Sataedun opiskelijoita 25.11.2014 Sataedun Kankaanpään toimipisteessä. Testaus suoritettiin kehitetyllä opiskelukykymittarilla. Testaukseen osallistui 30 toisen asteen ammatillisen koulutuksen opiskelijaa. Sataedussa opiskelukykymittaria testanneet opiskelijat saivat omista terveystmittaustuloksistaan henkilökohtaisen tuloskortin.

Opiskelukykymittarin testauksessa ilmeni, että kehitetty terveystkysely ja fyysiset testit, yhteensä 12 testauspistettä, olivat hyvin toimivia. Testatut opiskelijat antoivat positiivista palautetta mahdollisuudesta saada tietoa omasta opiskelukykyvystään. Kehitettyyn opiskelukykymittariin ehdotetaan parannuksia testauspisteiden järjestelyihin, lisäämällä sosiaalista tilannetta mittaavia terveystkysymyksiä sekä järjestämällä mahdollisuus kahdenkeskiseen terveystkeskusteluun testauksen päätteeksi.

Opinnäytetyössä kehitetyn opiskelukykymittarin hyödyntämisellä on mahdollista jatkaa Satakunnan ammattikorkeakoulun palvelukeskus Soteekin ja Sataedun yhteistyötä. Kehitettyä opiskelukykymittaria voidaan käyttää laajemminkin toisen asteen ammatillisessa koulutuksessa olevien opiskelijoiden opiskelukykyyn testaamiseen ja sen vahvistamiseen.

DEVELOPING A MEASURE FOR ABILITY TO STUDY FOR STUDENTS OF SATAEDU

Laiho, Tuula

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing and Health Care

March 2015

Supervisor: Mikkonen-Ojala, Tiina

Number of pages: 30

Appendices: 9

Keywords: ability to study, health measurement, project

The purpose of this thesis was to plan a measure to test the ability to study and to arrange a pilot measurement for the students of Sataedu in Kankaanpää. The measure included a health inquiry and health measurements. The aim was to evaluate the usability of the measure on the basis of the results of the pilot measurement.

The thesis work was started by drawing up a health inquiry with questions on capability, support by relatives, attitude to studies, experience of health and living habits. In addition, the following factors were considered when the questions were planned: physical and mental health, nutrition, sleeping habits, substance use and social situations.

Pre-testing was arranged at Satakunta University of Applied Sciences and in Sataedu to find out the appropriateness of health measurements. Feedback was collected by a form. The measure for study ability was then reviewed on the basis of the observations, interviews and feedback forms and recommendations for the following measurements were made.

The developed measure was then used to test a group of students in Sataedu in Kankaanpää. Altogether 30 second cycle level students participated in the measurement. The participants received a personal result card on their own health measurements. The testing of the measure showed that the health inquiry and physical tests functioned very well. The tested students gave positive feedback on the possibility to get information of their own ability to study. Suggestions on improvements included the following: better arrangement of testing points, more questions on social situations and an opportunity to discuss health privately after the testing.

The developed measure can be used in cooperation between the service centre Soteekki and Sataedu. In addition, the measure can be used more widely in the second cycle education to test ability to study and its development.

.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE.....	6
3	OPINNÄYTETYÖN TAUSTA	6
3.1	Toimeksianto.....	7
3.1.1	Toisen asteen ammatillinen koulutus	8
3.1.2	Sataedu.....	9
3.1.3	Soteekki.....	9
3.2	Opiskelukyvyn mittausprojektin riskit ja niiden hallinta.....	10
3.3	Projektiryhmä.....	11
4	OPISKELUKYKY	13
5	OPINNÄYTETYÖN SUUNNITELMA	18
6	OPISKELUKYKYMITTARIN SUUNNITTELU	19
6.1	Taustatietojen hankinta	19
6.2	Tutustumiskäynti Sataeduun.....	20
6.3	Terveyskyselyn suunnittelu opiskelukykymittariin	20
6.4	Palautelomakkeen suunnittelu	21
6.5	Testauspisteiden suunnittelu	21
6.6	Esitestaus Soteekissa.....	23
7	OPISKELUKYKYMITTARIN TESTAUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	24
8	PALAUTE TESTAUKSESTA	25
8.1	Testaajien kehitysideat.....	25
8.2	Testattujen kehitysideat	26
8.3	Opiskelukykymittarin muutokset.....	27
9	PROJEKTIN ARVIOINTI JA PÄÄTTÄMINEN.....	27
9.1	Eettisyys ja luotettavuus	28
9.2	Pohdinta	29
	LÄHTEET.....	31
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Opiskelukyvyn arviointi on monella tavalla työkyvyn arviointia haastavampi, kun sekä työtehtävä että työympäristö ovat opiskelussa usein laajempia ja epäselvempiä kuin muussa työelämässä (Kronqvist 2011, 53). Yleensä opiskelukyvyn puute on käsitetty suppeasti vain mielenterveyden tai opiskelumotivaation ongelmaksi. Laaja-alaisena, työkykyä vastaavana käsitteenä sitä on ruvettu pohtimaan ja määrittelemään vasta viimeisen kymmenen vuoden aikana. (Kunttu 2011, 34.)

Hyvinvointia ja työkykyä opiskelussa on tutkittu Työterveyslaitoksen, Opiskelijoiden tutkimussäätiö Otus ry:n ja Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö YTHS:n yhteishankkeessa 2005 - 2006. Hankkeessa kehitettiin arviointimittari ja konkreettisia ja mitattavia käsitteitä opiskelukyvyn arvioimiseksi. Opiskelukyvyn teoreettista mallia hyödynnettiin arviointimittarin rakentamisessa. Mittaria testattiin kyselylomakkeen pilotoinnissa 305:lla keskimärin 22-vuotiaalla yliopisto-, AMK- ja ammatillisen toisen asteen opiskelijalla eri puolelta Suomea. (Sulander & Romppanen 2007 a, 9-10.) Poikkileikkaustutkimuksella tutkittiin psykososiaalisen opiskeluympäristön yhteyttä opiskelijoiden kokemaan fyysiseen terveyteen, psyykkiseen hyvinvointiin ja itsearvioituun opiskelumenestykseen. Psykososiaalinen opiskeluympäristö määriteltiin koostuvan menettelytapojen oikeudenmukaisuudesta, ilmapiiristä ja henkisestä väkivallasta. Tutkimuksen tärkein tulos oli, että oppilaitosten turvallisuuteen ja viihtyisään opiskeluilmapiiriin on syytä kiinnittää huomiota, koska ne voivat vaikuttaa opiskelijoiden fyysiseen terveyteen, psyykkiseen hyvinvointiin ja opiskelumenestykseen. (Sulander & Romppanen 2007 b, 548).

Opinnäytetyön aihe valikoitui Satakunnan ammattikorkeakoulun hoitotyöhön liittyvän työelämäyhteistyön harjoittelujakson aikana. Aihe on moniammatillinen ja kahta eri koulutusorganisaatiota koskeva: Satakunnan koulutuskuntayhtymää (Sataedu) ja Satakunnan ammattikorkeakoulua (SAMK). Sen toteutus vaati projektimaista työskentelyä ja hoitotyön teorian soveltamista käytäntöön. Lisäksi aiheen kiinnostusta lisäsi sen ajankohtaisuus.

Tässä opinnäytetyössä tehtiin projekti, jossa kahta koulutusorganisaatiota kiinnostavaa aihetta, opiskelukykyä, edistettiin siten, että yhteiset tavoitteet toteutuvat. Projektissa työskenneltiin eri alojen ammattilaisten osaamista yhdistäen ja samanaikaisesti työskennellen. Hoitotyön opiskelijat sovelsivat terveydenhoidon osaamistaan terveystarkastuksella ja – mittauksilla ja fysioterapian opiskelijat fyysisten testien toteuttamisella. Sosionomiopiskelijat käyttivät projektissa sosiaalisen alan tietojään.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella opiskelukykyä testaava mittari, johon kuuluivat terveystarkastus ja terveystarkastukset sekä järjestää opiskelukykymittarin testaaminen opiskelijoille Sataedun Kankaanpään toimipaikalla. Testauksesta saadun palautteen perusteella oli tarkoitus arvioida mittarin toimivuutta.

Opinnäytetyön tavoitteena on, että Satakunnan ammattikorkeakoulun palvelukeskus Soteekin palvelut tehostuvat ja yhteistyö Sataedun kanssa käynnistyy. Pitkän tähtäimen tavoitteena on, että opiskelijoiden opiskelukyky vahvistuu.

3 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA

Tämä opinnäytetyö liittyy OSA-hankkeeseen ja aihe saatiin toimeksiantona sen projektipäälliköltä.

OSA (opiskelijan osallisuus hyvinvoinnista) – hanke 2014 korostaa opiskelijan omaa osuutta ja osallisuutta omaan hyvinvointiinsa. Hankkeen tavoitteet pohjautuvat sen toteuttajan, Sataedun, strategiaan ja toimintajärjestelmään. Hankkeen kolme tavoitetta ovat rinnakkaisia ja toisiaan tukevia kokonaisuuksia: opiskelijoiden terveyden luku- taidon vahvistaminen, alakohtaiset hyvinvoinnin, työterveyden ja työkyvyn riskikartoitukset ja yhteisten tutkinnon osien sisällön suunnittelu Valtioneuvoston asetusmuutoksen mukaiseksi. (OSA-hankkeen [www-sivut](http://www.sata.fi) 2014).

Sataedun OSA (opiskelijan osallisuus hyvinvoinnista) 2014 – hankkeen tavoiteltavat konkreettiset tulokset ovat sisällön luominen tutkinnon yhteiseen osaan ja opiskelijan yksilölliseen kasvun polkuun. Muita tavoitteita ovat mallin luominen opiskelijalle oman ammattialansa riskikartoitukseen hyvinvoinnin, työterveyden ja työkyvyn näkökulmasta. Hankkeessa hyödynnetään Sataedun sisäistä osaamisen siirtoa ja eri alojen opettajien toisiltaan oppimista sekä lisätään työkykypassin suorittajien määrää. Hanke tavoittelee myös yhteiskunnallista merkitystä, yhteistyön tekemistä Sataedun ulkopuolella ja tuloksien jakamista eri opiskelijahyvinvointia kehittävien hankkeiden kanssa muihin oppilaitoksiin ja verkostoihin. Hankkeen toteuttamisaika oli 1.1.2014–31.12.2014 ja sen rahoittaja oli Opetushallitus. (OSA-hankkeen www-sivut 2014).

Laki ammatillisesta peruskoulutuksesta (annettu 3.10.2014/787) määrittelee ammatillisena peruskoulutuksena suoritettavan ammatillisen perustutkinnon sisällöksi ammatillisia tutkinnon osia, yhteisiä tutkinnon osia ja vapaasti valittavia tutkinnon osia. Yhteiset tutkinnon osat ovat viestintä- ja vuorovaikutusosaaminen, matemaattis-luonnontieteellinen osaaminen, yhteiskunnassa ja työelämässä tarvittava osaaminen ja sosiaalinen ja kulttuurinen osaaminen. Tässä laissa tarkoitetun koulutuksen tarkoituksena on kohottaa väestön ammatillista osaamista, kehittää työelämää ja vastata sen osaamistarpeisiin sekä edistää työllisyyttä ja yrittäjyyttä sekä tukea elinikäistä oppimista. (Laki ammatillisesta peruskoulutuksesta 787/2014, 5§, 12§).

3.1 Toimeksianto

Sataedun OSA (opiskelijan osallisuus hyvinvoinnista) 2014 -hanke pyysi SAMK:in Soteekki-palvelukeskuksen sairaanhoitaja- ja fysioterapeuttiopiskelijoiden ryhmää kehittämään moniammatillisena ryhmätyönä ja osana ammatillista harjoitteluaan terveystieteiden ja testin opiskelukyvyn mittaamiseksi, ns. testipatterin. Sataedun OSA (opiskelijan osallisuus hyvinvoinnista) 2014 - hankkeen kohderyhmäksi oli määritelty hankesuunnitelmassa ammatillisen koulutuksen opiskelijat, opettajat ja opiskeluterveydenhuolto. Testipatteri oli tarkoitus koostua terveystieteidenlomakkeesta ja fyysisen terveydentilan mittaamisesta. Testatut opiskelijat saivat testipatterin mittauksista itselleen tulokortin ja antaisivat palautetta jatkotestauksia varten.

Toimeksiannon mukaan testauskokonaisuuden pitäisi soveltua Sataedun opiskelijoiden opiskelukyvyn mittaamiseen, opiskelijan omaksi kannustimeksi ja seurannan kehittämiseen. Sataedun kehitteillä oleva opiskelijakohtainen työkykypassi esitettiin myös mahdollisena jatkokäytön kohteena testipatterille.

Testipatterin kehittämisestä sovittiin alustavasti ja sitä ryhdyttiin ideoimaan ensimmäisessä Sataedun ja Soteekin yhteistapaamisessa 2.9.2014, jossa olivat paikalla Sataedusta projektipäällikkö OSA (opiskelijan osallisuus hyvinvoinnista) 2014 – hankkeesta, Soteekki-toiminnasta vastaava ja sairaanhoitaja-opiskelija sekä tämän opinäytetyön laatija. Opiskelukyvyn mittarin testaaminen sovittiin suoritettavaksi marraskuussa 2014.

Opiskelukykyä testaavan mittarin kehittämiseen suunniteltiin testiryhmäksi Sataedun Kankaanpään toimipaikan ammatillisen koulutuksen opiskelijoita, sekä miehiä että naisia eri koulutusohjelmista. Sataedun Kankaanpään toimipaikassa Kuninkaanlähteenkadulla opiskelee noin 570 opiskelijaa. Testipäivänä mittaria testasi opiskelijoita yhteensä 30 henkilöä, 11 naista ja 19 miestä. He olivat sähkö-, rakennus- ja tietotekniikka- sekä lähihoitajan koulutustutkinnon aloilta.

3.1.1 Toisen asteen ammatillinen koulutus

Opetushallitus (2014) määrittelee ammattikoulutuksen seuraavasti: ”Ammattikoulutus muodostuu ammatillisista perustutkinnoista ja lisäkoulutuksena suoritettavista ammatti- ja erikoisammattitutkinnoista. Sekä nuoret että aikuiset voivat opiskella samoihin ammatillisiin perustutkintoihin. Ammatillinen lisä- ja täydennyskoulutus on mahdollista työuran eri vaiheissa. Sekä ammatillinen peruskoulutus että lisäkoulutus ovat tutkintoon tähtäävää koulutusta. Opiskelu tapahtuu paitsi oppilaitoksissa, myös lisääntyvässä määrin työpaikoilla ja verkko-oppimisympäristöissä”. (Opetushallituksen www-sivut 2014)

Opetuksessaan ammattioppilaitokset eroavat lukioista siinä, että ne eivät ole akateemisesti suuntautuneita, vaan niissä on konkreettisempi, tiettyyn ammattiin tähtäävä

päämäärä. Opetus on tyypillisesti huomattavasti käytännönläheisempää sisältäen erilaisia harjoittelujaksoja oikeissa työpaikoissa. Opetus on tavallisesti järjestetty luokallisen systeemin ja pienten ryhmien pohjalta. Kokonaisuudessaan ammattioppilaitoksissa on vähemmän suorituspainetta ja abstrakteja tavoitteita, mutta enemmän yhteisöllisyyttä ja elämänmakua. (Martela & Järvilehto 2012, 56 - 57).

3.1.2 Sataedu

Satakunnan koulutuskuntayhtymä järjestää Sataedu-nimellä toisen asteen ammatillista perustutkinto-, lisä- ja täydennyskoulutusta yli 20 ammattiin, aikuisten ammatillista osaamista sekä koulutuksia yrittäjille ja yrityksille. (Satakunnan koulutuskuntayhtymän www-sivut 2014).

Sataedussa työskentelee noin 3 000 opiskelijaa ja noin 400 henkilökuntaan kuuluvaa. Toimipaikat sijaitsevat Harjavallassa, Huittisissa, Kankaanpäässä, Kokemäellä, Nakkilassa ja Ulvilassa. Toimipisteet ovat Raumalla, Tampereella ja Turussa. Puolustusvoimien kanssa koulutetaan varusmiehiä raskaan kuljetuskaluston kuljettajiksi. (Satakunnan koulutuskuntayhtymän www-sivut 2014).

3.1.3 Soteekki

Soteekki on Satakunnan ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden palvelukeskus, joka tarjoaa laadukkaita hyvinvointipalveluja opiskelijatyönä opettajan ohjauksessa. Soteekissa toimii sairaanhoitaja-, terveydenhoitaja-, sosionomi- ja fysioterapeuttiopiskelijoita sekä kansainvälisiä vaihto-opiskelijoita. Palvelutoiminta on maksullista. (Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut 2015.)

Soteekin tavoitteena on tukea Satakunnan aluekehitystä edistämällä alueen yrittäjyyttä, kehittämällä sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoiden yrittäjyysvalmiuksia ja tukea uusien yritysten perustamista jo koulutuksen aikana. Soteekilla on toimipisteet Porissa ja Raumalla. (Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut 2015.)

Soteekki tuottaa myös asiakkaan toiveiden mukaista, räätälöityä palvelutoimintaa. Soteekin palvelutuotteita ovat kotikäynnit ikäihmisille, omaishoitajille ja lapsiperheille, työhyvinvointi ja terveyden edistäminen aikuisille, terveystieteen ja toimintakyvyn testaukset, liikuntapalvelut yrityksille ja yhteisöille, potilassiirtokoulutus sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille, ergonomiakoulutus eri ammattiryhmille, avustajapalvelut sekä lasten ja nuorten hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. (Satakunnan ammattikorkeakoulun [www-sivut](http://www.soteekki.fi) 2015.)

3.2 Opiskelukyvyn mittausprojektin riskit ja niiden hallinta

Testausmittariston kehittämisprojektin strategian laatimiseksi ja organisaation nykytilan analysoimiseksi käytettiin Albert Humphreyn 1960-luvulla kehittämää SWOT-nelikenttämenetelmää.

Lyhenne SWOT tulee englannin sanoista Strengths (vahvuudet), Weaknesses (heikkoudet), Opportunities (mahdollisuudet) ja Threats (uhat). SWOT-analyysi on tärkeä väline analysoitaessa työpaikalla tapahtuvaa oppimista ja sen toimintaympäristöä kokonaisuutena. SWOT-analyysi on suositeltavaa toteuttaa ennen työpaikalla tapahtuvan oppimisen suunnitteluvaihetta, kun toteuttamis- tai kehittämispäätös on tehty. SWOT-analyysin tulosten avulla voidaan ohjata prosessia ja tunnistaa työpaikalla tapahtuvan oppimisen hyvien käytäntöjen siirron kriittiset kohdat. (Opetushallituksen [www-sivut](http://www.opetus.fi) 2015).

Testipatterin kehittämisprojektin toteutumisen SWOT-analyysi laadittiin projektipäällikön toimesta projektin alussa projektiryhmässä käydyissä ideointikeskusteluissa. (Kuvio 1.)

<u>Vahvuudet</u> <ul style="list-style-type: none"> • monipuolista projektin sisällön osaamista ja asiantuntemusta käytettävissä projektiryhmässä • pätevä ja kokenut ohjaus Soteekissa ja Sataedussa • tilat ja välineet käytettävissä • innovatiivinen ja positiivinen ilmapiiri Soteekissa ja Sataedussa 	<u>Heikkoudet</u> <ul style="list-style-type: none"> • projektiryhmä sitoutuu tehtävään heikosti • kireä aikataulu • projektiryhmällä ei pilotointikokemusta
<u>Mahdollisuudet</u> <ul style="list-style-type: none"> • syntyy uusi yhteistyökumppanuus • tapahtuu aitoa oppimista sairaanhoitaja-, sosionomi- ja fysioterapeuttiopiskelijoille todellisessa vuorovaikutustilanteessa 	<u>Uhat</u> <ul style="list-style-type: none"> • Soteekin moniammatillisten opiskelijoiden ryhmäytyminen ei onnistu • Sataedun opiskelijoita ei saavu pilotointiin

Kuvio 1. SWOT-analyysi opiskelukykymittarin projektista.

Toimenpiteiden ja johtopäätösten tekemisen avuksi noudatettiin projektissa ohjetta: ”Testaa kriittiset menestystekijät SWOT-analyysin kuhunkin menestystekijään liittyvillä seikoilla ja tee johtopäätöksiä”. Vahvuudet ja mahdollisuudet on hyödynnettävä heikkouksien välttämiseksi ja uhat kierrettävä, lievennettävä tai poistettava. (Lecklin & Laine 2009, 136–137).

3.3 Projektiryhmä

Projektien keskeisin painopistealue voi vaihdella. (Lööw 2002, 18). Opiskelukyvyn testausmittarin kehitysprojektille oli tärkeintä Sataedulle soveltuvan testauskokonaisuuden ensimmäisen testauksen suunnittelu ja toteuttaminen ja palautteen kerääminen testauksesta.

Projektimuotoisen työskentelyn suosio johtuu osaksi siitä, että projektit ovat hyvin tulossuuntautuneita, mikä helpottaa asioiden panemista tärkeysjärjestykseen. Kun ihmisillä on oikeaa osaamista ja kun he ovat kiinnostuneita projektista, he voivat keskittää kaiken tarmonsä tiettyyn tehtävään. Myös päätöksenteko on helpompaa, kun on tavoitteita, joiden mukaan edetä. Projektityöskentely etenee useimmiten nopeammin kuin tavanomainen työskentely. Lisäksi sitä on helpompi arvioida kuin tavallisessa linjaorganisaatiossa työskentelyä. (Lööw 2002, 18).

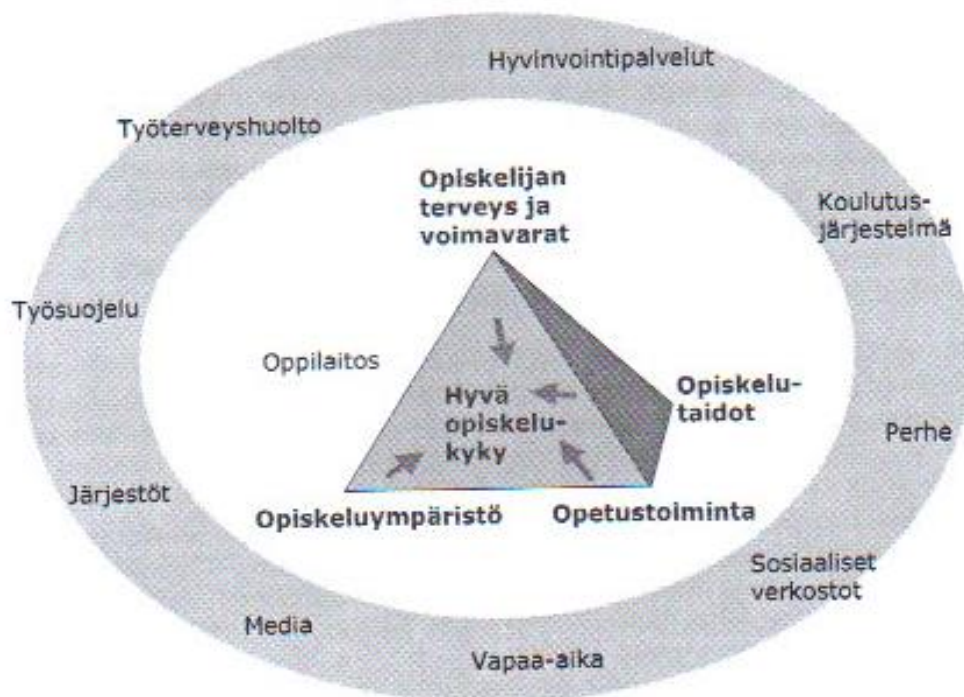
Projektiryhmän tulee olla moottori, joka varmistaa, että projekti saavuttaa tarkoituksensa ja tavoitteensa. (Lööw 2002, 31).

Opiskelukykymittarin kehittämiseksi muodostetun projektiorganisaation henkilöt tulivat mukaan projektiin oman motivaationsa ja Soteekissa tapahtuneiden opiskelijaryhmien vaihdosten mukaan. Projektia esiteltiin Soteekin viikoittaisissa palaverissa ja ilmoittautuminen oli esittäytymisen yhteydessä tapahtuneissa rekrytoinneissa opiskelijoille vapaaehtoista. Projektihenkilöiden roolit projektiorganisaatiossa muodostuivat luontevasti kulloinkin suoritettavan tehtävän ja ammatillisen asiantuntemuksen mukaan ilman erillisiä nimityksiä. Projektiorganisaatiossa toimi aluksi suunnitteluryhmä, jossa oli 7 opiskelijaa, joista 5 oli fysioterapia-, 1 sairaanhoitaja- ja 1 terveydenhoitajaopiskelija. Opiskelukykymittarin testauksen toteutti ryhmä, johon kuului 12 opiskelijaa, joista 4 oli fysioterapia-, 1 sosionomi-, 2 terveyden- ja 5 sairaanhoitajaopiskelijaa. Tukiryhmää tarvittiin erityisesti viestintään ja sitä hoitivat Soteekin toimistoa projektin aikana hoitaneet Soteekin sihteeri ja puheenjohtaja. Ohjaajina toimivat Soteekki-vastaava ja OSA-projektipäällikkö Sataedusta, joka toimi myös opiskelukykymittarin kehittämisen toimeksiantajana ja opinnäytetyön tilaajana. Projektipäällikkönä toimi koko projektin ajan tämän opinnäytetyön laatija. Projektiorganisaatiossa toimineet henkilöt on mainittu liitteessä (LIITE 4).

4 OPISKELUKYKY

Opiskelukyky on toiminnallinen kokonaisuus, jossa osatekijöitä ovat omat voimavarat (kuten elämäntilanne ja elämänhallinta, sosiaaliset suhteet, terveys, käyttäytyminen), opiskeluympäristö, opiskelutaidot ja opetustoiminta (Kunttu & Seilo 2013).

Pystyvyys on yksilön luottamus siihen, että hän pystyy vaikuttamaan omaan käyttäytymiseensä. Pystyvyyden vahvistuminen perustuu oman käyttäytymisen havainnoimiseen ja siihen, että yksilö asettaa lyhyen tähtäimen tavoitteita motivaattoreiksi. Pystyvyyden tunne on arvio omasta kyvystä järjestää ja toteuttaa määriteltyä toimintaa tai asiaa. Pystyvyyden uskomukset vaikuttavat ajattelumalleihin ja emotionaalisiin reaktioihin. (Nyyti ry:n www-sivut 2015).



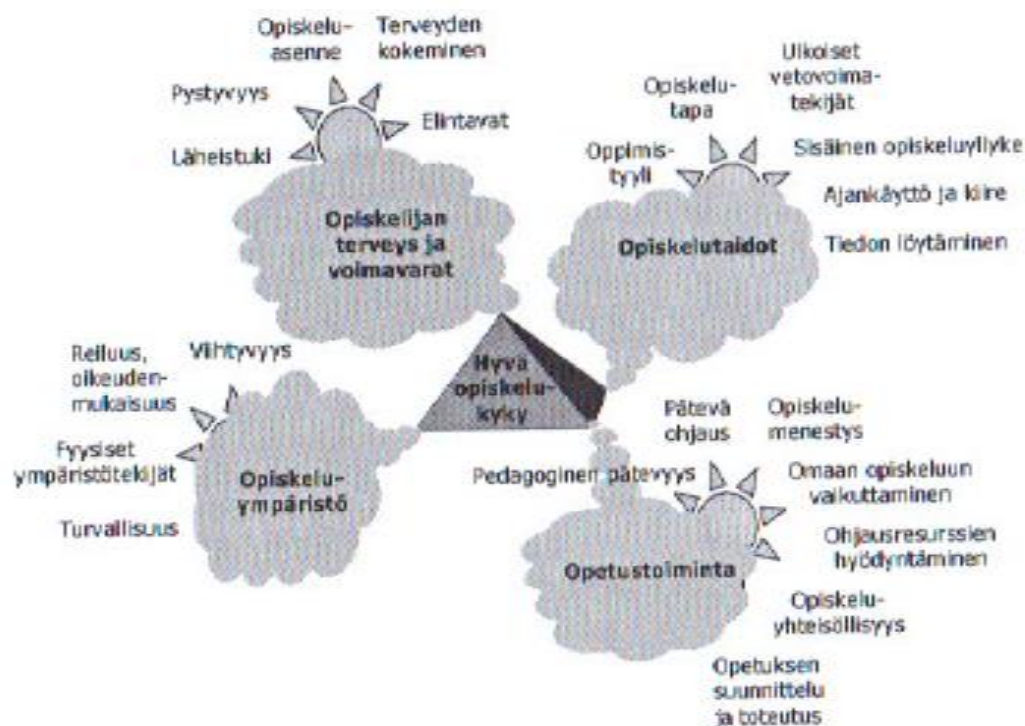
Kuva 1. Työkyvyn tetraedri-malli. (Sulander & Romppanen 2007, 13).

Opiskelukyvyn määrittelyn lähtökohtana pidettiin Hyvinvointi koulutyössä ja opiskelussa (2005–2006) -hankkeen yhteydessä ilmennyttä ajatusta, että opiskelu on opiskelijan työtä ja oppilaitos opiskelijan työpaikka, jolloin työelämän tutkimuksessa käytetyt käsitteet olisivat sovellettavissa myös opiskeluun. (Sulander & Romppanen 2007,

11). Hankkeessa lisättiin Työterveyslaitoksen työ-paradigman tetraedrimalliin opiskelussa korostuva opetuksen ja ohjauksen merkitys (Kuva 1). Tästä syystä opiskelukyvyn malliin tuli yhdeksi työkyvyn tetraedrimallista poikkeavaksi kulmaksi opetus-toiminta. Muut kulmat noudattavat osittain työkyvyn tetraedrin kulmia: opiskelijan terveys ja voimavarat, opiskelutaidot ja opiskeluympäristö, jonka alaan sisällytettiin fyysisten tekijöiden lisäksi psykososiaaliset tekijät. Opiskelukykyyn kokonaisuutena vaikuttavat samat ulkopuoliset tukiympäristöt kuin työkykyynkin. Uloimmalle kehälle lisättiin vielä työkyvyn tetraedristä poiketen media, jota asiantuntijakommenteissa pidettiin merkittävänä nuorten hyvinvointiin vaikuttavana taustatekijänä. (Sulander & Romppanen 2007, 36).

Opiskelijoiden säännöllisesti toteutetuissa terveystutkimuksissa Suomessa on keskitytty lähes yksinomaan yksilöön ja hänen terveyteensä. (Sulander & Romppanen 2007, 14–10.) Käynnissä olevissa hankkeissa, mm. Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n AMIS – Arjen Ammattilaiset työn tavoitteena (RAY 2011–2015) on lisätä ammattiin opiskelevien hyvinvointia valtakunnallisesti. Toiminnan aikana kehitetään terveyden edistämisen menetelmiä sekä vahvistetaan terveyttä ja hyvinvointia edistäviä oppilaitosrakteita. Lähtökohtana on terveyden ymmärtäminen laajassa mielessä sosiaalisena, psyykkisenä ja biologisena ilmiönä. (Martela & Järvilehto 2012, 7).

Hyvä opiskelukyky (Kuva 2, s. 15) määritettiin kokemuksellisenä fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin tilana, kokemuksena itsestä oppijana, myönteisenä opiskeluasenteena, sisäisenä pystyvyyden tunteena, päämäärätietoisena opiskeluprosessin hallintana. Opiskelijaa ympäröivät rakenteet, yhteisyyden kokemus ja täysivaltainen osallisuus tukevat sitä. Opiskelijan tarvitsee myös tietoa siitä, että oppimista tapahtuu ja opiskelu sujuu. Mikäli johonkin näistä tekijöistä ilmaantuu häiriö tai tästä kokonaisuudesta puuttuu jokin rakenne, se voi vaikuttaa heikentävästi opiskelukykyyn. Pelkästään opiskelijan terveydestä huolehtiminen ei takaa hyvää opiskelijakykyä, vaan tarvitaan terveyttä ja hyvinvointia tukevien rakenteiden ja toimintatapojen kehittämistä. (Sulander & Romppanen 2007, 94–95).



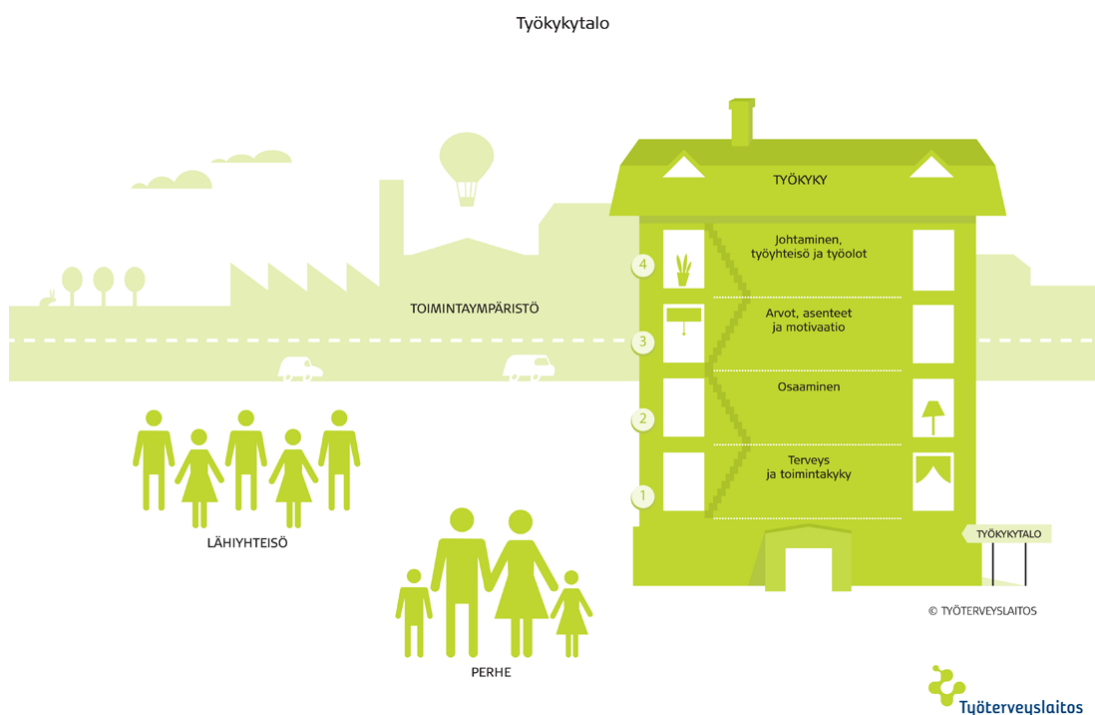
Kuva 2. Hyvän opiskelukykyyn malli. (Sulander & Romppanen 2007, 94)

OSA (opiskelijan osallisuus hyvinvoinnista) 2014 -hankkeessa opiskelijan yksilöllistä opinpolkua ja henkilökohtaista opiskelusuunnitelmaa tarkastellaan laajemmin henkilökohtaisen kasvun polkuna Juhani Ilmarisen kehittämän Työkykytalo-mallin mukaisesti. (Kuva 3, s. 16). Se perustuu tutkimuksiin, joissa on selvitetty työkykyyn vaikuttavia tekijöitä. Työkykytaloissa terveys ja toimintakyky ovat talon perusta. Osaaminen on toisessa kerroksessa. Sen perustana ovat peruskoulutus sekä ammatilliset tiedot ja taidot. Tietojen ja taitojen jatkuva päivittäminen ns. elinikäinen oppiminen on tärkeää. Arvot, asenteet ja motivaatio ovat kolmannessa kerroksessa. Tässä kerroksessa myös työelämän ja muun elämän yhteensovittaminen kohtaavat. Omat asenteet työntekoon vaikuttavat merkittävästi työkykyyn. (Työterveyslaitoksen www-sivut 2014).

Johtaminen, työyhteisö ja työolot ovat talon neljännessä kerroksessa. Tämä kerros kuvaa työpaikkaa konkreettisesti ja työ ja työolot, työyhteisö ja organisaatio kuuluvatkin

tähän kerrokseen. Myös esimiestyö ja johtaminen ovat keskeinen osa kerroksen toimintaa: esimiehillä ja johtajilla on vastuu ja velvollisuus organisoida ja kehittää työpaikan työkykytoimintaa. (Työterveyslaitoksen www-sivut 2014).

Työkyvyssä on kysymys ihmisen voimavarojen ja työn välisestä yhteensopivuudesta ja tasapainosta. Työkykytalo toimii ja pysyy pystyssä, kun kaikki kerrokset tukevat toisiaan. Iän myötä tapahtuu merkittäviä muutoksia alemmissa, yksilön voimavaroja kuvaavissa kerroksissa. Neljäs kerros, työ, muuttuu nopeasti eikä aina ota riittävästi huomioon ihmisen edellytyksiä vastata muutoksiin. Usein liian raskaaksi kasvanut neljäs kerros painaa alakerroksia huonoin seurauksin. (Työterveyslaitoksen www-sivut 2014).



Kuva 3. Työkyky-talomalli (Työterveyslaitoksen www-sivut 2014)

Talon kaikkia kerroksia tulee kehittää jatkuvasti työelämän aikana. Tavoitteena on kerrosten yhteensopivuuden turvaaminen ihmisen ja työn muuttuessa. Yksilö on luonnollisesti päävastuussa omista voimavaroistaan. Työnantaja ja esimiehet ovat puolestaan päävastuussa talon neljännessä kerroksesta: työstä ja työoloista. (Työterveyslaitoksen www-sivut 2014).

Työkykyä ylläpitävässä toiminnassa, työtoiminnassa, eri osapuolten ja tukiorganisaatioiden (mm. työterveyshuolto, työsuojelutoimikunta) yhteistyö tuottaa parhaimman tuloksen. Työnantaja voi tukea monella tavoin yksilön voimavarojen kehittämistä. Työntekijä voi aktiivisesti osallistua sekä oman työnsä että työyhteisönsä hyvinvoinnin edistämiseen. Työkykyä ympäröi perheen, sukulaisten ja ystävien verkostot. Yhteiskunnan rakenteet ja säännöt vaikuttavat myös yksilön työkykyyn. Vastuu yksilön työkyvystä jakaantuukin sekä yksilön, yrityksen että yhteiskunnan kesken. (Työterveyslaitoksen www-sivut 2014).

Opiskelijan oikeudesta opiskeluhooltoon säädetään Oppilas- ja opiskelijahuoltolaissa, jossa määritellään koulu- ja opiskeluterveydenhuollon palveluiksi seuraavat toimet: 1) edistetään ja seurataan oppilaitosyhteisön hyvinvointia sekä opiskeluympäristön terveellisyyttä ja turvallisuutta; 2) edistetään ja seurataan opiskelijoiden tervettä kasvua ja kehitystä, hyvinvointia ja opiskelukykyä; 3) tunnistetaan opiskelijoiden varhaisen tuen tarpeet ja järjestetään tarvittava tuki sekä ohjataan hoitoon ja tutkimuksiin. Lisäksi kouluterveydenhuollossa tuetaan vanhempien ja huoltajien hyvinvointia ja kasvatus-työtä. Opiskeluterveydenhuolto sisältää opiskelijan terveyden- ja sairaanhoitopalvelut, jotka on järjestettävä yhtenäisenä kokonaisuutena. Järjestämisvastuusta säädetään laissa siten, että koulutuksen järjestäjä vastaa opetussuunnitelman mukaisen opiskeluhoitosuunnitelman toteutumisesta. Oppilaitoksen sijaintikunta vastaa opiskeluhoillon psykologi- ja kuraattoripalvelujen järjestämisestä alueellaan sijaitsevien esi- ja perusopetusta, lukiokoulutusta ja ammatillista peruskoulutusta antavien oppilaitosten opiskelijoille heidän kotipaikastaan riippumatta. Opiskelijalla on oikeus saada maksutta sellainen opiskeluhoolto, jota opetukseen tai koulutukseen osallistuminen edellyttää. Opiskeluterveydenhuolto on opiskelijalle maksutonta lukuun ottamatta yli 18-vuotiaiden opiskelijoiden sairaanhoitopalveluja. (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013, 2§, 8§, 9§).

Hyvinvoinnin ytimessä on kokemus oman olemassaolon merkityksellisyydestä. Tämä merkityksellisyys nousee ensi sijassa kutsumuksellisesta työstä. (Martela & Järvillehto 2012, 53).

5 OPINNÄYTETYÖN SUUNNITELMA

Opiskelukykymittarin kehittämisprojektin päävaiheet olivat toimeksiannon saamisen jälkeen teoriatiedon hankinta, suunnittelujakso Soteekissa, mittarin esitestaaminen SAMK:ssa, varsinainen opiskelukykymittarin testaus Sataedussa ja raportointivaihe.

Opiskelukykymittarin suunnittelujakson aikana hankittiin tietoa testattavista opiskelijoista ja heidän opiskeluympäristöstään toteuttamalla projektiryhmän vierailukäynti Sataedun Kankaanpään toimipaikalle. Suunnittelujakson aikana projektiryhmän tehtävinä oli fyysistä opiskelukykyä mittaavien testien suunnittelu ja terveydentilaa mittaavan terveystarkastuksen laatiminen. Soteekin projektiorganisaation henkilöt jakautuivat kahteen ryhmään näiden suunnittelutehtävien mukaisesti.

Terveystarkastus ja fyysisten testien patteri olivat projektiorganisaation suunnitteluryhmän tuotos. Opiskelukykymittarin testipäivän suoritusohjeet ja palautelomakkeen laati tämän opinnäytetyön tekijä.

Soteekissa harjoitteleva ryhmä vaihtui suunnitteluvaiheen jälkeen, ja opiskelijat opiskelukykymittarin testaamiseen hankittiin projektiin tästä uudesta ryhmästä. Testin toteutusryhmä järjesti testivälineiden hankinnan ja testasi opiskelukykymittaria etukäteen SAMK:ssa.

Opiskelukykymittarin kehittämisprojektin aikataulu on liitteessä (LIITE 7). Terveystarkastuksen sisältö ja fyysinen testimittari olivat valmiina viikon kuluessa syyskuussa 2014. Marraskuussa päästiin mittarin testaus suunnitteluun, ja testauspäiväksi sovittu 25.11.2014 määritteli opiskelukykymittarin esitestausajankohdan. Testausta seuraavan viikon aikana käsiteltiin terveystarkastuksen tulokset Soteekissa ja haastateltiin projektiryhmältä testauspäivän palaute. Opinnäytetyötä kirjoitettiin koko projektin aikana, ja testausraportointia päästiin tekemään joulukuun 2014 lopussa. Terveystarkastuksen ja palautelomakkeen tulokset analysoitiin tammikuussa 2015 ja opinnäytetyö valmistui maaliskuussa 2015.

6 OPISKELUKYKYMITTARIN SUUNNITTELU

Suunnitteluvaiheessa opiskelukykymittarin kehittämiseen osallistuneet Soteekin opiskelijat jakautuivat kahteen työryhmään opintoalansa mukaisesti. Sairaanhoidajaopiskelijat suunnittelivat terveyshaastatteluun soveltuvan kysymyslomakkeen. Fysioterapiaa opiskelevat suunnittelivat testauksia fyysisen terveydentilan mittaamiseksi. Mukana oli myös SAMK:in kansainvälisen vaihto-ohjelman opiskelijoita. Molemmat työryhmät raportoivat Soteekin projektipäällikölle (tämän opinnäytetyön laatijalle).

6.1 Taustatietojen hankinta

Opiskelukyvyn mittarin kehittämiseksi hankittiin taustatietoja haastattelemalla asiantuntijoita, joiden kokemuksella arveltiin olevan merkitystä projektin onnistumiselle. Kaikkien haastattelujen yhteydessä saatiin haastateltavilta lähdemateriaalia ja suosituksia tiedonhankintaan. Haastattelumenetelmä oli avoin.

Keskusteluja käytiin Porin Perusturvan ohjeistuksen mukaisesta terveyshaastattelun tekemisestä SAMK:in terveydenhoitajan kanssa. (Renfors henkilökohtainen tiedonanto 2.9. ja 18.9.2014). Sataedun toteuttamista terveyshaastatteluista opiskelijoille saatiin tietoa Kankaanpään toimipaikan terveydenhoitajalta tutustumiskäynnin aikana. Terveydenhoitaja toimii työssään Pohjois-Satakunnan peruspalvelukuntayhtymän ohjeiden mukaan. (Hietikko henkilökohtainen tiedonanto 10.10.2014).

Hyvinvoinnista opiskelussa haastateltiin Satakunnan ammattikorkeakoulun lehtoreita (Kangas-Dahl henkilökohtainen tiedonanto 9/2014). Heiltä saatiin tietoa lihaskunnan testaamismenetelmistä ja lähdemateriaalia testausmenetelmistä (Tuominen henkilökohtainen tiedonanto 9/2014). Fysioterapeuttiopiskelijat saivat asiantuntemustietoa mm. rytmikoordinaatiotestin suorittamisesta (Jaakkola-Hesso henkilökohtainen tiedonanto 9/2014). Keskusteltiin myös siitä, että mikäli opiskelukyvyn mittaustestissä jokin mittaustulos on viitearvojen ulkopuolella, ohjeistetaan testattava opiskelija ottamaan yhteyttä Sataedun terveydenhoitajaan jatkotutkimuksia varten. Ohjaamisesta myös kuraattorille tai koulupsykologille varauduttiin hankkimalla heidän yhteystietonsa tulokortteihin.

6.2 Tutustumiskäynti Sataeduun

Suunnitteluryhmä kävi tutustumassa Sataedun Kankaanpään toimipisteeseen 11.9.2014. Tarkoituksena oli hankkia kohderyhmän opiskelukykyyn liittyviä tietoja. Sataedun OSA- hankkeen projektipäällikkö perehdytti suunnitteluryhmää Sataedun opiskelijoiden opiskeluympäristöihin, työharjoittelupaikkoihin toimipisteen alueella ja ohjaajien toimintaan. Suunnitteluryhmälle selvitettiin myös opiskelijoiden saatavana olevat terveydenhoitajan palvelut, ja suunnitteluryhmä pääsi haastattelemaan esittelyn aikana tapaamiaan opiskelijoita. Suunnitteluryhmä sai tutustumiskäynnistä testiryhmälle kohdennettuja ideoita testipatterin suunnitteluun.

6.3 Terveyskyselyn suunnittelu opiskelukykymittariin

Opiskelukykymittariin sisältyvän terveyskyselyn suunnittelussa huomioitiin SAMK:in (LIITE 8) ja Sataedun (LIITE 9) terveydenhoitajien käyttämät terveyslomakkeiden sisällöt siten, etteivät terveyskyselyssä tiedusteltavat asiat olisi samoja, vaan opiskelijoiden kokonaisterveystilanteesta lisätietoa opiskelukyvyn näkökulmasta tuottavia. Terveyskyselyn lähteenä käytettiin myös opiskelukyvyn mittaria, joka oli laadittu Hyvinvointi koulutyössä ja opiskelussa (2005–2006) -hankkeen yhtenä tuloksena (Sulander & Romppanen 2007, 117–119). Opiskelukykymittarin terveyskysely laadittiin rajaamalla kysymykset koskemaan opiskelijan terveyden ja voimavarojen osa-aluetta. Hyvän opiskelukyvyn tetraedristä rajattiin pois opiskelutaidot, opiskelu- ympäristö ja opetustoiminta. Kysymyksiin otettiin mukaan pystyvyys, läheistuki, opiskeluasenne, terveyden kokeminen ja elintavat. Kysymysten laatimisessa huomioitiin sekä fyysinen että psyykinen terveydentila, ravitsemus- ja nukkumistavat, päihteiden käyttö ja sosiaalinen tilanne. Kysymyksissä huomioitiin myös toimeksiantajan toivomus saada tilastotietoa Sataedun opiskelijoiden kokonaisterveystilanteesta jatkoa varten, mm. työkykypassin suorituksiin ja terveystiedon koulutuksiin.

Terveyskyselyä suunniteltaessa oli huomioitava testattava kohderyhmä, Sataedun opiskelijat. Opiskeluterveydenhuollon erityishaasteena on opiskelijoiden elämäntilanne. Opiskelijat elävät samanaikaisesti kahden merkittävän muutosvaiheen keskellä. Nuoret ja nuoret aikuiset läpikäyvät aikuistumis- ja itsenäistymisprosessia ja samalla

suorittavat tutkintoon tähtääviä opintoja hankkiakseen valmiuksia työelämään. Keskeisiä kysymyksiä ovat nuoren suhtautuminen omaan kehoon, seksuaalisuuteen, tulevaisuuteen ja aikuistumiseen. Parisuhteen luominen ajoittuu opiskeluikään, ja monilla ajankohtaistuu myös perheen perustaminen. Suurten kehityspsykologisten muutosten onnistunut läpikäyminen vaatii nuorelta paljon voimavaroja. Opiskelu edellyttää runsaasti omakohtaista vastuuta valinnoista, opintojen suunnittelusta ja ajankäytöstä. Se edellyttää hyviä kognitiivisia valmiuksia, luovaa ajattelua ja tiedonkäsittelyä. Nämä ovat herkkiä häiriintymään esim. univajeen, masentuneisuuden, huonojen opiskelulosuhteiden tai ristiriitojen seurauksena. (Kunttu & Seilo 2013).

Opiskelukykymittarin terveystarkastuksen kysymysten lukumäärää rajoitti vastaamiseen käytössä oleva aika, noin 30 minuuttia. Terveystarkastusta ei esitetä, mutta siitä hankittiin toimeksiantajan ja opinnäytetyön ohjaajan kommentit ja lisäykset. Muutoksia tehtiin terveystarkastuslomakkeelle näiden kommenttien perusteella jättämällä pois seksuaaliterveyttä koskevat kysymykset ja vaihtamalla muutamia kysymysryhmittelyjä ja lisäämällä numerointi. Opiskelukyvyn mittarin testauksessa käytetty terveystarkastuslomake on liitteenä (LIITE 1).

6.4 Palauslomakkeen suunnittelu

Kaikilta opiskelukykymittarin testanneilta Sataedun opiskelijoilta haluttiin kerätä palautetta koko testitapahtumasta heti testauksen jälkeen. Palauslomakkeesta pyrittiin suunnittelemaan nopeasti täytettävä, selkeä ja yksiselitteinen. Lomakkeen laatimisessa käytettiin toteutusryhmän projektipäällikön kokemusta ja sitä kehitettiin opinnäytetyön ohjaajan kommenttien perusteella. Lomaketta ei esitetä. Palauslomake on liitteenä (LIITE 4).

6.5 Testauspisteiden suunnittelu

Testauspisteiden kokonaisuuden eli testipatterin tuli toimia siten, että sen suorittamiseen kuluisi yhdeltä testihenkilöltä enintään yksi tunti. Suunnittelussa huomioitiin testipisteestä toiseen siirtymisen järjestys, tulosten luotettavuus, toteutusmahdollisuudet,

käytettävissä olevat välineet, Soteekissa saadut aikaisemmat kokemukset kuntotestauksista ja se, että testipatteri mittaa teoriatietojen mukaisesti kohderyhmän opiskelukykä.

Fyysistä testiosuutta testipatteriin valittaessa fysioterapeuttiopiskelijoiden suunnitteluryhmä käytti perusteena testin kohdistumista niihin kehon osiin, joita kohderyhmän opiskelijat käyttävät ja tarvitsevat myös jatkossa työssään. Testien tietolähteinä käytettiin muun muassa UKK-instituutin vuosina 2007 ja 2008 julkaisemia Testaajan oppaita. UKK-instituutti on sosiaali- ja terveysministeriön asiantuntijakeskus terveysliikunnan alalla (UKK-instituutin www-sivut 2015). Sataeduun tehdyn tutustumiskäynnin aikana havaitut opiskelijoiden työasennot, opiskelijoiden haastattelut työpisteisiin ja työpisteiden ergonomia antoivat myös viitteitä testattavista lihasryhmistä ja työssä vaadittavista kehon toimintakokonaisuuksista.

Kouluterveyskyselyn tulokset vuosilta 2000–2013 kertovat, että vaikka nuorten hyvinvointi on muuttunut pääasiassa parempaan suuntaan, ammattiin opiskelevien tyttöjen kokema väsymys on yleistynyt, niska- tai hartiakipuja kokee vähintään kerran viikossa 49 % ammattiin opiskelevista tytöistä ja 21 % pojista. Päänsärkyä viikoittain koki 45 % ammattiin opiskelevista tytöistä. Yleisintä ylipainoisuus oli ammattiin opiskelevilla pojilla (26 %). Vähän hengästyttävää liikuntaa harrastavia oli eniten ammatillisissa oppilaitoksissa: tytöistä puolet ja pojista 44 prosenttia. Ammattiin opiskelevista tytöistä 27 prosenttia ja pojista 17 prosenttia koki terveydentilansa korkeintaan keskinertaiseksi. (Luopa, Kivimäki, Matikka, Vilkki, Jokela, Laukkarinen & Paananen 2014, 3, 31–35). Fyysisen opiskelukyvyn testipisteissä pyrittiin testaamaan niska- ja hartia-alueen liikkuvuutta ja ylävartalon kestävyyttä. Opiskelijoiden työasennoista tehtyjen havaintojen perusteella testipatteriin otettiin mukaan käsien puristusvoiman mittaaminen, reisilihasten voimaa mittaava kyykistystesti ja vatsalihasten testi. Opiskelijoiden työpisteissä Sataedussa ilmeni myös työkoneiden käyttöä, ja tästä johtuen mukaan otettiin suuntautumisen ja kinesteettisen erottelukyvyn testi sekä rytmikoordinaation testi.

Häkäpitoisuuden mittaaminen uloshengitysilmaasta yhdistettynä nikotiiniriippuvuuden laskentaan ilmaisee tupakoinnin säännöllisyyden ja riippuvuuden voimakkuuden. Toi-

meksiantajan toivomuksesta testipisteessä testaja antoi testattavalle tietoa tupakka-riippuvuuden terveysvaikutuksista. Tieto testituloksesta merkittiin ainoastaan testajan omaan tulokorttiin, joka jäi hänen omaan käyttöönsä.

Koska haluttiin kiinnittää testattavien huomiota liikunnan ja painonhallinnan terveysvaikutuksiin, mukaan otettiin pituuden, painon, vyötärön ympäryksen, BMI:n ja kehonkoostumuksen mittaus. Yleistä terveydentilaa mittaa myös verenpaine ja pulssi, jotka kuuluivat myös tähän opiskelukykymittariin.

Projektiryhmässä suunniteltiin mittaus-, haastattelu- ja testauspisteiksi eli opiskelukyvyn mittariksi Sataedun opiskelijoille seuraavat toiminnot:

1. Verenpaineen ja pulssin mittaus
2. Pituuden ja vyötärön ympäryksen mittaus
3. Kehonkoostumuksen ja painon mittaus ja BMI-arvon laskenta
4. Häkäpitoisuuden mittaus ja nikotiiniriippuvuuden laskenta
5. Käden puristusvoiman mittaustesti
6. Kyykistystesti
7. Hartioiden ja niskan liikkuvuuden testaus
8. Rytmikoordinaation testi
9. Suuntautumisen ja kinesteettisen erottelukyvyn testi
10. Ylävartalon kestävyystesti
11. Vatsalihasten testi
12. Terveyskyselyyn vastaaminen

6.6 Esitestaus Soteekissa

Opiskelukykymittarin testijärjestelyjä kokeiltiin Satakunnan ammattikorkeakoulun tiloissa Tiilimäellä liikuntasalissa 18.11.2014. Soteekin testaajien työnjakoa ryhmässä, ajankäyttöä ja välineitä kokeiltiin muodostamalla oikeat mittaus-, haastattelu- ja testauspisteet suunnitelman mukaisesti liikuntasaliin. Testattaviksi henkilöiksi saatiin muutamia Soteekin opiskelijoita. Heidän kehittämiskommenttinsa samoin kuin toteutusryhmän omat kokemukset huomioitiin opiskelukykymittarin varsinaiseen testaukseen valmistautumisessa.

Esitestauksessa havaittiin, että testauspisteiden selkeä nimeäminen suoritushjeineen oli tarpeellista. Samoin testaajan antaessa palautetta testattavalle testitulosten viite- tai suositusarvojen esittäminen kirjallisesti sujuvoitti testitulannetta. Esitestaamalla suunniteltiin ja laskettiin testipäivänä tarvittavat välineet (mittanauha, käsinojaton tuoli, heittopallo, sekuntikelloja 3 kpl, 5 kg:n käsipaino, puristusmittari, häkämittari verensuoritusmittari, kehonkoostumusmittari, merkintäteippiä, voimistelumatto, metronomi tai vastaava).

7 OPISKELUKYKYMITTARIN TESTAUKSEN TOTEUTTAMINEN

Opiskelukykymittarin testaus toteutettiin Sataedun Kankaanpään toimipisteessä 25.11.2014 kello 9-15. Testauksen tehnyt toteutusryhmä saapui paikalle klo 9 Kankaanpään Sataedun toimipaikkaan, jonka voimistelusalissa ja kokoustila auloiineen toimivat testauspaikkana. Testauspisteet perustettiin saliin koko tilaa hyödyntäen. Testijärjestys ja testipisteistä vastaavat testaajat oli sovittu esitestauksen perusteella. Kunkin testipisteen nimi ja testin viitearvot kiinnitettiin seinään testipisteeseen.

Opiskelukykymittaria testanneet Sataedun opiskelijat saapuivat kahdessa ryhmässä klo 10 ja 12.30. Heille oli aikaisemmin tiedotettu testaamisesta Sataedun OSA-hankkeen projektipäällikön toimesta ja mukana toteutuksen onnistumisessa oli myös muuta opettajakuntaa, jotta testitapahtuma saatiin sopimaan opiskelijoiden aikatauluihin. Sataedun OSA-hankkeen projektipäällikkö ja Soteekin vastaava palveluohjaaja olivat myös paikalla testauspäivänä. Testatut Sataedun opiskelijat olivat sähkö-, rakennus- ja tietotekniikka-aloilta sekä lähihoitajaopiskelijoita. Testiin osallistui 30 Sataedun opiskelijaa, joista 11 oli naisia ja 19 miestä.

Opiskelijaryhmän saavuttua aulatilaan heille esiteltiin Soteekin toteutusryhmä, annettiin ohjeet testauspisteestä toiseen liikkumisesta ja oman tulostulokortin täyttämistä kussakin pisteessä. Lisäksi kerrottiin tulosten käsittelyn luottamuksellisuudesta ja siitä,

että tulokortin tulokset jäävät vain opiskelijan omaan käyttöön ja että terveystarkastuslomake palautetaan nimettömänä. Testattavia kannustettiin keskustelemaan viitearvoista ja omista tuloksistaan heti testauspisteissä niistä vastaavien Soteekin terveyden-, sairaanhoitaja-, fysioterapeutti- ja sosionomiopiskelijoiden kanssa.

Opiskelukykymittarin testaus aloitettiin terveystarkastukseen vastaamisella erillisessä neuvotteluhuoneessa. Vastaamiseen kului aikaa noin 15 minuuttia. Terveystarkastuslomakkeet kerättiin opinnäytetyön laatijalle ja tulokortti jaettiin kullekin testattavalle. Testattavat opiskelijat siirtyivät voimistelusaliiin, jossa ensimmäisenä testipisteinä oli kaikille verenpaineen ja pulssin mittaaminen. Tämän jälkeen testattavat ohjattiin liikkumaan vapaasti pisteestä toiseen sujuvuuden varmistamiseksi. Molemmat testiryhmät käyttivät aikaa noin 45 minuuttia testipisteiden kiertämiseen. Salista poistuessaan testattavat ohjattiin uudelleen neuvotteluhuoneeseen antamaan palautetta testaamisesta palautelomakkeella (LIITE 3), ja heillä oli mahdollisuus myös suullisen palautteen antamiseen opinnäytetyön laatijalle, joka keräsi myös palautelomakkeet. Palautelomakkeen täyttämiseen kului aikaa noin 10 minuuttia. Testipaikalle saapui klo 13 jälkeen myös Sataedun muuta henkilöstöä, mm. ravitsemus- ja hallintotyötä tekeviä yhteensä 5 henkilöä. Heidät testattiin toiminnallisissa testipisteissä ilman terveys- ja palautekyselyiden täyttämistä. Testaus päättyi noin klo 14.30, jolloin testipisteet purettiin ja Soteekin opiskelijat poistuivat Sataedun Kankaanpään toimipaikalta.

8 PALAUTE TESTAUKSESTA

8.1 Testaajien kehitysideat

Projektin palautepalaveri pidettiin Soteekissa testauksen toteuttaneelle ryhmälle 28.11.2014. Opiskelukykymittarin testauksen toteutuspäivänä testipisteistä vastanneet terveydenhoitaja-, sairaanhoitaja-, sosionomi- ja fysioterapeuttiopiskelijat kertoivat testipisteiden suorituksista, tuloksista ja kehitysideoistaan. Keskustelun kirjasi opinnäytetyön tekijä. Muistiinpanot on koottu liitteeseen (LIITE 6).

Testauksessa käytetyt 12 testiä toimivat toteutusryhmän mukaan hyvin. Parhaiten toimivat testit olivat pituuden ja vyötärön ympäryksen mittaus, käden puristusvoiman mittaustesti, kyykistystesti, hartioiden ja niskan liikkuvuuden testaus, rytmikoordinaation testi ja ylävartalon kestävyystesti.

Muutamiin testijärjestelyihin ideoitiin parannuksia. Verenpaineen, pulssin, kehonkoostumuksen ja painon mittauksessa toimisi rauhallinen ja näkösuojalla varustettu mittausta paikka paremmin. Suuntautumisen ja kinesteettisen erottelukyvyn testi aiheutti hieman rytmitestistä haittaavaa ääntä, jonka voisi korjata testivälineenä toimivan pallon vaihdolla. Vatsalihastestauksen voisi muuttaa sisäisten vatsalihasten toiminnan testaamiseksi painemittalaitteella, mikäli aikaa olisi käytettävissä enemmän. Häikäpitoisuuden mittaukseen voisi kokeilla myös vaihtoehtoista mittalaitetyyppejä.

8.2 Testattujen kehitysideat

Välittömästi testauksen jälkeen Sataedun opiskelijoilta kysyttiin palautetta testin suorittamisesta palautelomakkeella (LIITE 3), jossa oli viisi kysymystä. Vastaukset on koottu yhteen liitteeseen (LIITE 5).

Terveyskyselyyn vastaaminen oli kaikille helppoa ja palaute oli kaikilta vastaajilta positiivista. Kaikki kysymykset olivat ymmärrettäviä, ainoastaan alkoholiannosten määrästä olisi yksi vastaaja halunnut tarkempaa tietoa.

Kirjallinen vapaamuotoinen palaute fyysisistä testeistä oli myönteistä. Oma suoritus ei ollut tyydyttävää kyykistystestissä (3 testaajaa), vatsalihastestissä (2) ja rytmikoordinaation testissä (2). Muutoksia ei tarvinnut 11 testaajaa, yksi kaipasi notkeutta testaavaa lisäystä ja yksi testaaja oli sitä mieltä, ettei puristusvoimatestiä kannata tehdä ylävartalon kestävyystestin jälkeen.

Palautteessa pyydettiin testaajia kertomaan, miten käsitys omasta opiskelukyvystä ja terveydentilasta muuttui testauksessa. Käsitys ei muuttunut lainkaan 11 testattavalla, kaksi testattavaa luuli olevansa huonommassa kunnossa kuin testi osoitti, ja 6 testattavaa kertoi havainneensa olevansa huonossa kunnossa. Osa oli tyytyväinen nykyiseen

terveystilanteeseensa. Yksi testattava huomasi testauksen aikana, että ”*kyllä nyt pitää alkaa pudottamaan rasvaa*”.

8.3 Opiskelukykymittarin muutokset

Mittarin sisältämät fyysisen terveyden testit olivat hyviä ja Sataedun opiskelijoille sopivia. Kehittämiskohteet liittyvät lähinnä testauspisteiden järjestelyihin. Vatsalihastes-
tin sijaan voisi harkita painetestaustelaitteen käyttöä, mutta testausjärjestelyjen moni-
muotoisuus ja rajoitettu ajankäyttö on myös huomioitava. Terveyskyselyn sisältö oli
toimiva, mutta mikäli aikaa on käytettävissä enemmän, kyselyyn voisi lisätä sosiaalista
tilannetta tarkemmin kartoittavia kysymyksiä ja mahdollisuuden kahdenkeskiseen ter-
veyskeskusteluun.

Opiskelukykymittarin suunnittelun ja testaamisen raportti luovutetaan opinnäytetyön
muodossa toimeksiantajalle, Sataedulle. Opiskelukykymittari sisältää terveystarkastuksen,
terveysmittauksia ja fyysisiä testauksia yhteensä 12 mittaus-, haastattelu- ja testausta-
paa. Lisäksi toimeksiantaja saa käyttöönsä mittarin terveystarkastuksesta laaditut tulosten
analyysit kuvaajineen. Opiskelukykymittarin testaustoteutuksesta vastannut palvelu-
keskus Soteekki saa käyttöönsä projektin aikana laaditun esitysmateriaalin ja testauk-
sen toteutusohjeet.

9 PROJEKTIN ARVIOINTI JA PÄÄTTÄMINEN

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää Sataedun opiskelijoille opiskelukykymittari
ja testata sitä. Testauksesta haluttiin saada myös opiskelijoiden palautetta. Mittariin
sisältyneellä terveystarkastuksella pyrittiin löytämään Sataedun opiskelijoiden terveyden-
tilan parantamiskohteita toimeksiantajan omaan jatkokäyttöön. Opinnäytetyön tavoit-
teena oli, että Soteekin palvelut tehostuvat ja yhteistyö Sataedun kanssa käynnistyy.
Pitkän tähtäimen tavoitteena on opiskelijoiden opiskelukyvyn vahvistuminen.

Testatun ryhmän palaute opiskelukykymittarin testauksesta oli poikkeuksetta positiivinen. Testatut saivat mukaansa omaa opiskelukykyyään kuvaavien tulosten listan, tulokortin. Opiskelukykymittarin testaus sujui suunnitellussa aikataulussa. Kaikissa testipisteissä suoritukset saatiin toteutettua suunnitelluilla välineillä.

Mittariin kuulunut terveystieteiden tutkimuskeskus tuotti toimeksiantajan hyödynnettäväksi opiskelijoiden opiskelukykya koskevaa tutkimustietoa. Terveystieteen tulokset on luovutettu toimeksiantajan käyttöön 3.3.2015.

Kehitettyä opiskelukykymittaria voitaisiin jatkossa käyttää esimerkiksi testiryhmänä toimineiden Sataedun opiskelijoiden testaamiseen. He pystyisivät seuraamaan saamistaan tuloskorteista oman opiskelukykynsä muutosta. Heille voitaisiin osoittaa sopivia opiskelukyvyn kohenemiseen tähtääviä toimia, kuten jakaa terveystietoa tai kunnonkohotusohjelmia. Tietyn toteutusajan jälkeen voitaisiin samalle ryhmälle tehdä uusintatestaus kehitetyllä mittarilla. Kehitettyä opiskelukyvyn mittaria voitaisiin käyttää myös laajemmin Sataedun muissakin toimipaikoissa ja yleensä toisen asteen ammatillisissa oppilaitoksissa.

9.1 Eettisyys ja luotettavuus

Hoitotieteessä ollaan kiinnostuneita hyvin sensitiivisistä aiheista, joiden käsittely voi herättää tutkittavissa voimakkaita negatiivisia tunnereaktioita. Tutkimukseen osallistumisen tulee perustua tietoiseen suostumukseen. (Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013, 218 - 223.) Opiskelukykymittarin testaukseen saapuneille nuorille opiskelijoille, joiden fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia tietoja tutkittiin, selvitettiin ennen testauspaikalle saapumista tietojen käsittelyn luottamuksellisuus. Mittarin testaukseen osallistuminen oli Sataedun opiskelijoille vapaaehtoista. Erityisesti korostettiin Soteekin opiskelijoiden eli testaaajien ulkopuolisuutta Sataedun organisaatioon nähden. Soteekin testaaajia terveydenhuollon ammattilaisina sitova laki oli kirjattu terveystieteen lomakkeelle. Lain mukaan terveydenhuollon ammattihenkilö ei saa sivulliselle luvatta ilmaista yksityisen tai perheen salaisuutta, josta hän asemansa tai tehtävänsä perusteella on saanut tiedon. Salassapitovelvollisuus säilyy ammatinharjoittamisen päättymisen jälkeen. (Laki terveydenhuol-

lon ammattihenkilöistä 559/1994, 17 §). Terveystietoja sisältävä tuloskortti annettiin yksinomaan testatun opiskelijan omaan käyttöön eikä kukaan muu ei saanut tietää yksittäisen testatun tietoja. Terveyskyselyssä ei kysytty henkilökohtaisia tietoja, ja kyselylomakkeet palautettiin opinnäytteen laatijalle, joka opinnäytteen valmistuttua hävitti aineiston asianmukaisella tavalla. Terveyskyselyn tulokset annettiin toimeksiantajalle analysoituna siten, ettei tuloksista ilmene yksittäisen opiskelijan vastaukset.

9.2 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoitus suunnitella terveystieteiden ja terveystieteiden sekä järjestää niiden testaaminen opiskelijoille Sataedun Kankaanpään toimipaikalla toteutui hyvin. Suunnittelu- ja toteutusryhmien muodostuminen tapahtui sujuvasti Soteekissa harjoittelussa olevien opiskelijoiden toimesta. Soteekin aikaisempi testaamisosaaminen välineineen edisti projektia huomattavasti. Toteutusryhmä oli innostunut ja positiivinen testipäivänä. Myös projektin suunnitteluryhmässä oli hyvä yhteishenki ja ryhmän tuotos, testipatteri, syntyi nopeasti.

Toimeksiantajan Sataedun tarjoamat testaukset tekivät testauksen opiskelijaryhmille sujuvaksi ja mukaan saatiin 30 opiskelijaa. Testaus herätti positiivista huomiota Sataedun Kankaanpään toimipaikalla, ja testattavia saatiin mukaan myös henkilökunnan joukosta. Testipäivänä saatu palaute Sataedun opiskelijoilta oli poikkeuksetta positiivista ja kannustavaa myös omaa ammatillista kehittymistä ajatellen.

Opinnäytetyö valmistui suunnitellussa aikataulussa. Opiskelukykymittarin suunnittelun ja testaamisen välissä oli ajallinen keskeytys, kuten myös opinnäytetyön kirjoittamisessa, johtuen opinnäytetyön laatijan työharjoittelusta. Opiskelukyvystä laadittiin kirjoitusprosessin aikana myös esityksiä, joita käytettiin Soteekin opiskelijoiden ja SAMK:in fysioterapiaopiskelijoiden opetustilanteissa.

Toimeksiannon mukaan opiskelukykymittaria kehitettiin aluksi laajasti sisältäen terveystieteiden, runsaasti fyysisiä testauksia, yksilöhaastatteluja ja UKK-kävelytestin. Testauksen sisältöä karsittiin siten, että se voitiin suorittaa tunnin aikana. Myös toimeksiantajan toivoma tulosten analysointi poistettiin opinnäytetyön kokonaisuudesta.

ja luovutettiin erillisenä kokonaisuutena. Ohjeita opinnäytetyön rajauksiin saatiin Soteekki-vastaavalta ja opinnäytetyön ohjaajalta. Yhteistyö on ollut sujuvaa organisaatioiden välillä ja projektin toteutus on tapahtunut joustavasti. Opiskelukykymittarin kehittämien vaati projektimaista työskentelyä ja laajaa ammatillista osaamista eri aloilta. Projektissa yhdistettiin terveydenhoidon, fysioterapian, sairaanhoidon ja sosiaalialan osaamista. Molemmat toteuttavat organisaatiot, toisen asteen ammatillista koulutusta järjestävä Sataedu ja Satakunnan ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden palvelukeskus Soteekki saivat kokemuksen yhteistyöstä, jota on mahdollisuus jatkaa edelleen.

LÄHTEET

Hietikko, E. 2014. Terveystietä, Satakunta. Henkilökohtainen tiedonanto 11.9.2014.

Jaakkola-Hesso, S. 2014. Lehtori, Satakunnan ammattikorkeakoulu. Pori. Henkilökohtainen tiedonanto 9/2014.

Kangas-Dahl, S. 2014. Lehtori, Satakunnan ammattikorkeakoulu. Pori. Henkilökohtainen tiedonanto 9/2014.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kronqvist, K. 2011. Opiskelukyvyn arviointi. Teoksessa K. Kunttu, A., Komulainen, K., Makkonen & P. Pynnönen (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Bookwell Oy, 53.

Kunttu, K. & Seilo, N. 2013. Opiskeluterveydenhuolto. Lääkärin käsikirja. Duodecim. Viitattu 26.2.2015. http://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti?p_artik-keli=ykt01403&p_haku=opiskelukyky

Kunttu, K. 2011. Opiskelukyky. Teoksessa K. Kunttu, A., Komulainen, K., Makkonen & P. Pynnönen (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Bookwell Oy, 34.

Laki ammatillisesta peruskoulutuksesta. 2014. L 3.10.2014/787 muutoksineen.

Laki terveydenhuollon ammattihenkilöistä. 1994. L 28.6.1994 /559 muutoksineen.

Lecklin, O. & Laine, R. O. 2009. Laadunkehittäjän työkalupakki. Helsinki: Kariston Kirjapaino Oy.

Luopa, P., Kivimäki, H., Matikka, A., Vilkki, S., Jokela, J., Laukkanen, E. & Paananen, R. 2014. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-2013 - Kouluterveyskyselyn tulokset. Helsinki: Terveystietä ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 25/2014. Viitattu 15.3.2015. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-280-5>

Löf, M. 2002. Onnistunut projekti. Helsinki: WS Bookwell Oy.

Martela, F. & Järvelä, L. 2012. Ammattiosaajan hyvä elämä. www.ehyt.fi.

Nyyti ry:n [www](http://www.nyyti.fi)-sivut. Viitattu 15.2.2015

Opetushallituksen [www](http://www.oph.fi)-sivut. 2014. Viitattu 30.12.2014. http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/ammattikoulutus

Opetushallituksen [www](http://www.oph.fi)-sivut. 2015. Viitattu 2.1.2014. http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/laadunhallinnan_tuki/wbl-toi/menetelmia_ja_tyovalineita/swot-analyysi

Opiskeluterveydenhuolto-kyselylomake, 2.aste. 2010. Pohjois-Satakunnan peruspalveluliikelaitos – kuntayhtymä.

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki. 2014. L 30.12.2013/1287 muutoksineen.

OSA (opiskelijan osallisuus hyvinvoinnista) 2014 – hankkeen www-sivut. Viitattu 2.1.2014. http://sataedu.fi/hankkeet/osa_nuorten_osallisuus_hyvinvoinnista

OSA (opiskelijan osallisuus hyvinvoinnista) 2014 hanke –. Projektisuunnitelma.

Renfors, M. 2014. Terveystiedonantaja, Satakunnan ammattikorkeakoulu. Pori. Henkilökohtainen tiedonanto 2.9. ja 18.9.2014.

Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut. 2015. Viitattu 1.1.2015.
<http://www.samk.fi/soteekki>

Satakunnan koulutuskuntayhtymän www-sivut. 2014. Viitattu 30.12.2014. <http://sataedu.fi/>

Sulander, J. & Romppanen, V. 2007 a. Hyvinvointi koulutyössä ja opiskelussa. Opiskelijoiden hyvinvointia kartoittavan työkalun kehittäminen. Työympäristötutkimuksen raporttisarja 26. Helsinki: Yliopistopaino.

Sulander, J. & Romppanen, V. 2007 b. Psykososiaalisen opiskeluympäristön yhteys opiskelijoiden hyvinvointiin. Työ ja ihminen 21 (2007) Lisänumero 1 548–558. Viitattu 30.12.2014.

Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliitto SAKU ry:n www-sivut. 2015. Viitattu 3.1.2015. <http://www.sakury.net/>

Terveyskysely 1. 2012. Porin Perusturvakeskus, Opiskeluterveydenhuolto.

Testaajan opas. Tasapaino- ja liikuntatestit. UKK-instituutti 2008.

Testaajan opas. UKK-terveystestit. UKK-instituutti 2007.

Tuominen, H. 2014. Lehtori, Satakunnan ammattikorkeakoulu. Pori. Henkilökohtainen tiedonanto 9/2014.

Työterveyslaitoksen www-sivut. 2014. Viitattu 30.12.2014. <http://www.ttl.fi/>

UKK-instituutin www-sivut. 2015. Viitattu 25.3.2015. <http://www.ukkinstituutti.fi/instituutti>

TERVEYSKYSELY SATAEDUN OPISKELIJOILLE

23.11.2014

TESTAUKSEN JA KYSELYN KAIKKI TIEDOT OVAT TERVEYDENHUOLLON AMMATTIHENKILÖIDEN

SALASSAPITOVOLLISUUDEN MUKAISESTI LUOTTAMUKSELLISIA. (Laki terveydenhuollon ammattihenkilöistä § 17:

Terveystietojen ammattihenkilö ei saa sivulliselle luvatta ilmaista yksityisen tai perheen salaisuutta, josta hän asemansa tai tehtävänsä perusteella on saanut tiedon. Salassapitovelvollisuus säilyy ammatinharjoittamisen päättymisen jälkeen.)

Ikä: alle 20 <input type="checkbox"/> yli 20 <input type="checkbox"/> vuotta	Olen: mies <input type="checkbox"/> nainen <input type="checkbox"/>
Koulutus-tai opiskeluala:	Opintojen vaihe (ympyröi): alku keski loppu

1. Arvioi tähänastista opiskelumenestystäsi, ympyröi sopivin vaihtoehto:

1 2 3 4 5
heikko kiitettävä

2. Millaiseksi koet terveydentiläsi? Hyvä ☐ kohtalainen ☐ huono ☐

3. Onko sinulla esiintynyt seuraavia oireita viimeisen vuoden aikana? Rastita ruutuun.

Päänsärky	Selkäkipu
Vatsavaiva tai -ripuli tms?	Allerginen oire (kuten nenän tukkoisuus, kurkun vaiva tai astmaattinen oire)
Niska- tai hartiasärky?	Sydämen rytmihäiriö
Ihottuma, ihon kutina?	Muu, mikä?
Raajojen tai nivelten kipu	

Jännittyneisyys	Stressi	Motivaation puuttuminen
Väsymys	Unettomuus	Yksinäisyys
Ahdistuneisuus	Masentuneisuus	Muu, mikä?
Keskittymisvaikeus	Ärtynisyys, pahantuulisuus	

4. Syötkö mielestäsi terveellisesti? Harvoin ☐ joskus ☐ usein ☐ aina ☐

5. Millaiseksi koet fyysinen jaksamisesi tällä hetkellä? Ympyröi sopivin nro:

huonoksi 1 2 3 4 5 erittäin hyväksi

6. Kuinka usein harrastat liikuntaa (vähintään ½ tuntia kerrallaan hengästyen ja hikoillen)? Ympyröi sopivin:

- a) joka päivä
b) muutaman kerran viikossa
c) kerran viikossa
d) pari kertaa kuukaudessa
e) kerran kuukaudessa tai harvemmin
f) en koskaan

7. Kuinka paljon käytät aikaa ruudun ääressä vuorokaudessa? Ympyröi sopivin:

1. 0 – 1 tuntia
2. 1 – 3 tuntia
3. 3 – 5 tuntia
4. yli 5 tuntia

8. Kuinka monta tuntia nukut vuorokaudessa? _____

9. Tunnetko itsesi virkeäksi ja levänneeksi aamulla herätessäsi?

harvoin ☐

toisinaan ☐

lähes joka aamu ☐

10. Millaiseksi koet psyykkisen jaksamisesi tällä hetkellä? Ympyröi sopivin nro:

huonoksi 1 2 3 4 5 erittäin hyväksi

11. Mitkä asiat vaikuttivat yllä olevaan valintaasi?

12. Käytätkö:

- | | | | | | |
|---|--------------------------|----------------------|--------------------------|----|--------------------------|
| a) tupakkaa? kyllä, säännöllisesti | <input type="checkbox"/> | kyllä, satunnaisesti | <input type="checkbox"/> | en | <input type="checkbox"/> |
| b) nuuskaa? kyllä, säännöllisesti | <input type="checkbox"/> | kyllä, satunnaisesti | <input type="checkbox"/> | en | <input type="checkbox"/> |
| c) sähkötupakkaa? kyllä, säännöllisesti | <input type="checkbox"/> | kyllä, satunnaisesti | <input type="checkbox"/> | en | <input type="checkbox"/> |

13. Käytäkö alkoholia? En käytä ☐ käytän ☐ _____ annosta kerralla

14. Kuinka usein käytät alkoholia?

15. Käytätkö huumeita? en käytä ☐ olen kokeillut ☐ käytän satunnaisesti ☐ käytän säännöllisesti ☐

16. Millaiseksi arvioit omaa päihteidenkäyttöäsi? Onko siitä seurannut sinulle ongelmia?

17. Oletko kokenut tai havainnut koulussasi kiusaamista?

kyllä, säännöllisesti ☐

kyllä, satunnaisesti ☐

en ☐

18. Onko kiusaamiseen puututtu? _____

19. Miten vietät vapaa-aikaasi?

20. Millaiset ovat suhteet vanhempiisi/perheenjäseniisi ja ystäviisi?

21. Miten asut? Vanhempien kanssa ☐ yksin ☐ muu, ☐ miten? _____

KIITOS VASTAUKSISTASI!

Tuloskortti

LIITE 2

TERVEYSMITTAUSTEN TULOKSET

Päiväys _____

Verenpaine ja pulssi	RR p
Pituus	cm
Paino	kg
BMI	Painoindeksi
Vyötärön ympärys	cm
Häkämittaus	CO (ppm)
Nikotiiniriippuvuus	Pisteet 0 ... 10
Kehonkoostumus	Rasvat

FYYSISTEN MITTAUSTEN TULOKSET

Käden puristusvoima	kg / huomioiden ikä
Kyykistys	kertaa 30 sekunnissa
Hartia-niskaliikkuvuus	kuntoluokka
Rytmikoordinaatio	kuntoluokka
Suuntautumiskyky ja kinesteettinen erottelukyky	kuntoluokka
Ylävartalon kestävyys	aika
Vatsalihakset	tulos

PALAUTELOMAKE SATAEDUN TERVEYSTESTISTÄ

24.11.2014

Tässä palautelomakkeessa toivomme sinulta mielipiteitä suorittamastasi pilottitestauksesta.

1. Oliko mielestäsi helppoa vastata terveystestauksen kysymyksiin? Ympyröi:
kyllä
ei

Muuta kommentoitavaa kyselystä:

2. Oliko terveystestauksessa jokin kysymys, jota et ymmärtänyt? Minkä numeroinen kysymys ja miksi?

3. Mitkä fyysiset testit eivät sujuneet tai mistä et pitänyt?

4. Mitä muuttaisit toisin terveystestauksen järjestelyissä?

5. Miten tämä terveystestaus muutti käsitystä omasta terveydentilastasi?

Kiitos vastauksistasi!

Projektiorganisaatio

Ohjausryhmä	Opiskeluala/tehtävä	Organi- saatio
Minnamari Virtanen	Projektipäällikkö	Sataedu
Heli Lamminen	Soteekki-vastaava	SAMK
Suunnitteluryhmä		
Tuula Laiho	Hoitotyö	SAMK
Joanne Rouvali	Fysioterapia	SAMK
Johanna Kanto	Fysioterapia	SAMK
Nandi Nkhowani	Fysioterapia	SAMK
Anna Dostalova	Fysioterapia	SAMK
Merel Wolswinkel	Fysioterapia	SAMK
Minna Pihlavirta-Helander	Terveystenhoitotyö	SAMK
Toteutusryhmä		
Tuula Laiho	Hoitotyö	SAMK
Wesam Alozaibi	Fysioterapia	SAMK
Patricia Nyrönen	Fysioterapia	SAMK
Riina Järvinen	Fysioterapia	SAMK
Tommi Koskela	Fysioterapia	SAMK
Elina Marjaniemi	Hoitotyö	SAMK
Juuso Törmä	Hoitotyö	SAMK
Minna Laaksi	Terveystenhoitotyö	SAMK
Hanna Majuri	Sosiaaliala	SAMK
Hanna Isokorpi	Hoitotyö	SAMK
Virpi Paloniemi	Terveystenhoitotyö	SAMK
Mari Antila	Hoitotyö	SAMK
Tukiryhmä (viestintä)		
Marika Kujamäki	Hoitotyö	SAMK
Otto Hirvonen	Hoitotyö	SAMK

Pilottitestaukseen osallistuneiden Sataedun opiskelijoiden palaute-
lomakkeiden vastaukset

<p>1. <u>Terveyskyselyyn vastaamisen helppous ja kommentit</u></p> <p>kyllä (30)</p> <p>ihan hyvä (2)</p> <p>hyvä testi, erittäin monipuolinen (2)</p> <p>mukava (3)</p> <p>lisää tällaisia</p> <p>mielenkiintoinen</p> <p>hienoja, hyvät ohjaajat</p> <p>kaikki tärkeimmät asiat</p> <p>ei mitään ylimääräistä</p> <p>sopivan pituinen</p> <p>ihan jees</p> <p>kiva tietää omia tuloksia</p>
<p>2. <u>Kysymykset, joita en ymmärtänyt</u></p> <p>ei ollut (9)</p> <p>ei ollut mitään epäselvää</p> <p>alkoholin annosmäärän viereen voisi pistää, paljonko desi on annoksina ja erotella viinan ja lonkeron annosten eron</p>
<p>3. <u>Fyysiset testit, jotka eivät sujuneet tai mistä et pitänyt (kysymykseen vastattiin myös positiivisin mielipitein)</u></p> <p>kestävyysharjoitus olkapäiden yliliikkuvuuden takia</p> <p>rytmitestissä en pystynyt keskittymään koska kaverit häiritsi</p> <p>vatsalihakset on mennyt paremminkin</p> <p>käden puristusvoima (2)</p> <p>vatsalihakset (2)</p> <p>kykyt (3)</p> <p>puristusvoima ok, muut eivät oikein sujuneet</p> <p>pidin kaikista</p> <p>kykytesti ja vatsalihastesti, olin liian innokas</p> <p>niskaliikkuvuus paremmaksi</p>

paino nosto (ylävartalon kestävyystesti)

rytmi (2)

oli mukava tehdä

kaikki sujui (5)

kaikki oli ok

kaikki oli hyviä

kaikki oli mielenkiintoista (2)

4. Terveystestaukseen toivotut muutokset

ei mitään (11)

selkeämmät ohjeet

ettei puristusvoimaa heti painonkannattelun jälkeen

”notkeus”-mittaus puuttui

5. Miten terveystestaus muutti käsitystä omasta terveydentilastasi

ei muuttanut (12)

hyvä testi yleiskunnosta

hieman

se on huono

luulin olevani huonommassa kunnossa (2)

olin kyllä aika oikeilla jäljillä terveyteni suhteen

hyvään suuntaan

antoi suuntaa omasta terveydestä

oli mielenkiintoista nähdä asteikosta oma tulos. onko hyvä, kohtalainen, tms.

sai hyvin tietoa omasta kunnosta ja jaksamisesta

terveys ei ole ihan niin hyvä kuin luulin

pitää alkaa pudottamaan rasvaa

koen että terveyteni on ihan hyvä

samaa rataa mennään

kyllä se sai asioita miettimään

ei kunto ollutkaan niin huono kuin luulin

että sitä pitäisi parantaa

pitäisi liikkua vielä enemmän

tietää paremmin omat mitat ja tulokset

antoi osviittaa kunnosta

Palaute pilottitestauksen toteutusryhmältä Soteekista

Testipisteen nimi	Testipalaute ja kehitysideat
1. Verenpaineen ja puls- sin mitta	<ul style="list-style-type: none"> • muutama korkea mittaustulos • mittaus jatkossa kaksi kertaa • palautteen antamiseen aikavaraus • kahdenkeskisen keskustelun mahdollistava tila • mittauspiste rauhallinen
2. Pituuden ja vyötärön ympäryksen mittaus	<ul style="list-style-type: none"> • testattavat olivat enimmäkseen hoikkia
3. Kehonkoostumuksen ja painon mittaus ja BMI- arvon laskenta	<ul style="list-style-type: none"> • jononmuodostusta mittauspisteessä • näkösuoja tai sermi jatkossa
4. Häkäpitoisuuden mit- taus ja nikotiiniriippu- vuuden laskenta	<ul style="list-style-type: none"> • naisopiskelijat tupakoivat enemmän kuin miehet • onko mittalaitteen malli hyvä?
5. Käden puristusvoiman mittaustesti	<ul style="list-style-type: none"> • ei testikorjattavaa
6. Kyykistystesti	<ul style="list-style-type: none"> • naisopiskelijat olivat selkeästi miehiä parempia • ei testiin korjattavaa
7. Hartioiden ja niskan liikkuvuuden testaus	<ul style="list-style-type: none"> • tulokset olivat vaihtelevia mutta eivät huolestutta- via • testattavia ohjattiin venytysliikkeiden tekemiseen
8. Rytmikoordinaation testi	<ul style="list-style-type: none"> • miehet olivat naisia parempia • tulokset vaihtelivat 0-16 • testiä häiritsi koripallon ääni suuntautumisen ja ki- nesteettisen erottelukyvyn testistä • kaksi testauspistettä sujuvuuden vuoksi jatkossa
9. Suuntautumisen ja ki- nesteettisen erotteluky- vyn testi	<ul style="list-style-type: none"> • tulokset vaihtelivat runsaasti • osalla testin jännittämistä • pallon karkaaminen lopetti usealla testin • äänettömämpi pallo jatkossa testiin
10. Ylävartalon kestävyys- testi	<ul style="list-style-type: none"> • ei testiin korjattavaa
11. Vatsalihasten testi	<ul style="list-style-type: none"> • naisopiskelijat olivat miehiä parempia • tulokset välttävästä tyydyttävään • hylkäämisissä tuli useita suoritustekniikan vuoksi • testattavan jalkojen paikoillaan pito työlästä • testimenetelmän vaihto toimivampaan jatkossa

12. Terveyskyselyyn vastaaminen	<ul style="list-style-type: none"> • vastaaminen erillisessä tilassa valvotusti toimi hyvin • palautekeskusteluun jatkossa tila ja aikaa • sosionomien kysymystyökaluja voisi jatkossa lisätä terveystarkastuksen osaksi
---------------------------------	---

Projektisuunnitelma

Pilottitestauksen tehtävä	Tavoite	Vastaa	Suunnittelu alkoi	Toteutui
Opinnäytetyön laatiminen	Aihesuunnittelu	Opinnäytetyön laatija	2.9.2014	5.9.2014
Toimeksiannon selvitys	Tarjouksen laatiminen, tilaus	Ohjausryhmä	2.9.2014	5.9.2014
Opinnäytetyön laatiminen	Teoriataustan hankinta	Opinnäytetyön laatija	2.9.2014	25.11.2014
Opinnäytetyön suunnittelu	Aikataulu ja sisältö	Opinnäytetyön laatija	2.9.2014	31.12.2014
Testipatterin sisällön suunnittelu	Testiluettelo suoritusohjeineen	Suunnitteluryhmä ja opinnäytetyön laatija	8.9.2014	15.9.2014
Terveyskyselyn laatiminen	Terveyskyselylomakkeen laatiminen	Suunnitteluryhmä ja opinnäytetyön laatija	14.11.2014	17.11.2014
Testipatterin esitestaus	Korjausten tekeminen	Toteutusryhmä ja opinnäytetyön laatija	18.11.2014	18.11.2014
Pilottitestaaminen	Testipäivän toteutus, palautteen hankkiminen	Toteutusryhmä ja opinnäytetyön laatija	25.11.2014	25.11.2014
Toteutusryhmän palautekeskustelu	Testipatterin kehittäminen	Toteutusryhmä ja opinnäytetyön laatija	28.11.2014	28.11.2014
Testaustietojen käsittely	Taulukointi terveystesteytystä	Toteutusryhmä ja opinnäytetyön laatija	28.11.2014	5.12.2014
Opinnäytetyön laatiminen	Opinnäytetyön kirjoittaminen	Opinnäytetyön laatija	28.12.2014	5.3.2015
Raportointi	Projektin esittely fysioterapiaopiskelijoiden ryhmälle	Opinnäytetyön laatija	22.1.2015	22.1.2015
Opinnäytetyön raportointi	Suunnitteluseminaari	Opinnäytetyön laatija	5.3.2015	5.3.2015
Opinnäytetyön laatiminen	Opinnäytetyön kirjoittaminen	Opinnäytetyön laatija	5.9.2014	25.3.2015
Opinnäytetyön raportointi	Opinnäytetyön valmistuminen	Opinnäytetyön laatija	31.3.2015	31.3.2015
Opinnäytetyön raportointi	Luovutus toimeksiantajalle	Opinnäytetyön laatija	31.3.2015	31.3.2015

PORIN PERUSTURVAKESKUS
Opiskeluterveydenhuolto

TERVEYSKYSELY 1
Luottamuksellinen, ei arkistoida

Oppilaitos/ryhmä: _____

2

LIIKUNTA JA HARRASTUKSET						
Mitä liikuntaa harrastat ja kuinka usein?						
Muita harrastuksia?						
Kuinka paljon käytät päivittäin aikaasi "ruudun ääressä"? (tv+tietokone+pelikone yms.)						
TUPAKOINTI JA PÄIHTEET						
Tupakoitko	en <input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> määrä/pv					
Käytätkö nuuskaa?	en <input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> määrä/pv					
Oletko kokeillut/käyttänyt huumeita?	en <input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> mitä?					
Käytätkö alkoholia?	en <input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/>					
Kuinka usein juot viikossa?	Kuukaudessa?					
Montako annosta* juot kerralla?						
*Esim. yksi alkoholiannos=pieni pullo olutta tai siideriä tai lasi viiniä (12cl) tai 4 cl väkevää viinaa						
Onko alkoholin käyttösi kuluneen vuoden aikana						
<input type="checkbox"/> vähentynyt	<input type="checkbox"/> pysynyt ennallaan <input type="checkbox"/> lisääntynyt					
SEKSUAALITERVEYS						
Onko sinulla seksuaalisuuteen liittyviä ongelmia tai huolia?						
Ehkäisymenetelmäsi?						
Onko sinulla sukuelinvaivoja?						
Onko sinulla kuukautisiin liittyviä ongelmia/kysyttävää?						
IHMISSUHTEET						
Minkälaiset ovat suhteesi vanhempiisi?						
Oletko tyytyväinen muihin ihmissuhteisiisi?						
Oletko kokenut koulukiusaamista?						
Oletko jossain elämäsi tilanteessa joutunut kohtaamaan perhe/parisuhdeväkivaltaa tai seksuaalista hyväksikäyttöä?						
Onko elämässäsi ollut jokin tilanne tai muu asia, josta haluaisit keskustella (esim. läheisen kuolema, onnettomuus, sairaus, taloudelliset huolet, asumisolot, perhesuhteet ym.)?						
Päiväys	Allekirjoitus					
TERVEYDENHOITAJAN MERKINNÄT						
RR	Pituus	Paino	BMI	VY	Näkö	Kuulo
						500 1000 2000 3000 4000 8000
						O
						V

LIITE 9



1 2. ASTE

HENKILÖTIEDOT

Henkilötunnus _____
Sukunimi _____ Etunimet _____
Omaa sukua _____ Entinen nimi _____
Osoite opiskeluaikana _____
Puhelinnumero _____
Kotikunta _____ Asuinkunta _____ Syntymäkunta _____
Rekisteriviranomainen : Ev.lut _____ ortodoksi _____ siviilirekisteri _____
Siviilissäätö : naimaton _____ avoliitto _____ naimisissa _____ eronnut _____ leski _____
Lähiomainen Nimi : _____
Sukulaisuussuhde: _____
Osoite : _____
Puhelin : _____
Nykyinen opiskelulinjasi : _____ luokka _____
Viimeksi käymäsi koulu / oppilaitos : _____ lukuvuosi _____
Ammatti : _____

TERVEYSTOTTUMUKSET

Ravinto : syötkö joka päivä lämpimän aterian ? kyllä _____ en _____
Erityisruokavalio : _____
Liikunta : Harrastatko liikuntaa ? kyllä _____ en _____
Mitä ja kuinka usein _____
Muut harrastukset : _____
Tupakointi : ei _____ kyllä _____ määrä/pv _____ kauanko tupakoinut _____ lopettanut _____
Alkoholi : en käytä _____ käytän _____ kuinka usein _____
määrä/käyttökerta _____
Huumeet : en käytä _____ käytän _____ olen käyttänyt _____ mitä ? _____

ELÄMÄNTILANNE

Oletko tyytyväinen elämäntilanteeseesi ? kyllä _____ en _____, miksi ? _____
Oletko tyytyväinen suhteeseesi kavereihin ? kyllä _____ en _____ vanhempiisi ? kyllä _____ en _____

LIITE 9

Jos et niin miksi ? _____

Onko sinulla ystävää / läheistä, johon voit turvautua ? _____

TERVEYDENTILA

Onko sinulla ollut viime aikoina haittaavassa määrin ? (merkitse rasti)

Unettomuutta	_____	Jännittyneisyyttä	_____
Väsymystä	_____	Mielenterveysongelmia	_____
Masennusta	_____	Toistuvia päänsärkyjä	_____
Keskittymisvaikeuksia	_____	Toistuvia vatsavaivoja	_____
Yksinäisyyttä	_____	Äkillisiä painonmuutoksia	_____

Oma arvio terveydentilastasi : hyvä _____ kohtalainen _____ huono _____

Onko sinulla ? (merkitse rastilla)

Astma	_____	Toistuvia virtsatieinfektioita	_____
Allergia	_____	Munuaissairaus	_____
Diabetes	_____	Keuhkokuume	_____
Epilepsia	_____	Kilpirauhasen sairaus	_____
Reuma	_____	Selkävaivoja	_____
Migreeni	_____	Verenpainetauti	_____
Huono näkö	_____	Huonokuuloisuus	_____
Silmälasit	_____	Korvasairaus	_____
Pitkällinen yskä (yli kk)	_____		

Muu sairaus, mikä ? _____

Lääkitys : _____

Leikkaukset /sairaalahoidot : _____

Raskaudet : synnytykset v. _____ keskeytykset / keskenmenot v. _____

Onko sinulla tarvetta ehkäisyneuvontaan ? kyllä _____ ei _____

Lisätietoja : _____

TOIVEET, ONGELMAT JA AVUNTARVE

Päiväys ____ / ____ 20 ____ Allekirjoitus _____

Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti , vain opiskelijaterveydenhuollon käyttöön.